ГБДОУ №10

Утверждаю

Заведующий
ГБДОУ №10
_____ /Михайлова А.В./

МЕНЮ

29 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,22	6,56	9,50	65,58	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	3,80	6,10	20,90	154,00	0,40
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,54	2,19	9,57	68,76	0,47
Итого			**370**	**9,56**	**14,85**	**39,97**	**288,34**	**0,87**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	156	0,78	0,16	15,71	66,89	3,11
Итого			**156**	**0,78**	**0,16**	**15,71**	**66,89**	**3,11**
Обед								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	4,60
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	140	13,91	15,26	15,80	193,88	13,28
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	59,76
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
Итого			**513**	**20,11**	**20,18**	**54,70**	**443,48**	**81,64**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	40	6,62	4,25	0,16	64,63	0,56
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,21	3,77	14,35	97,91	7,38
	ТК№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	8,12	34,72	1,16
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,06	4,74	24,82	168,92	0,10
Итого			**366**	**12,01**	**13,00**	**53,85**	**397,18**	**9,20**
Всего				**42,46**	**48,19**	**164,23**	**1 195,89**	**94,82**